

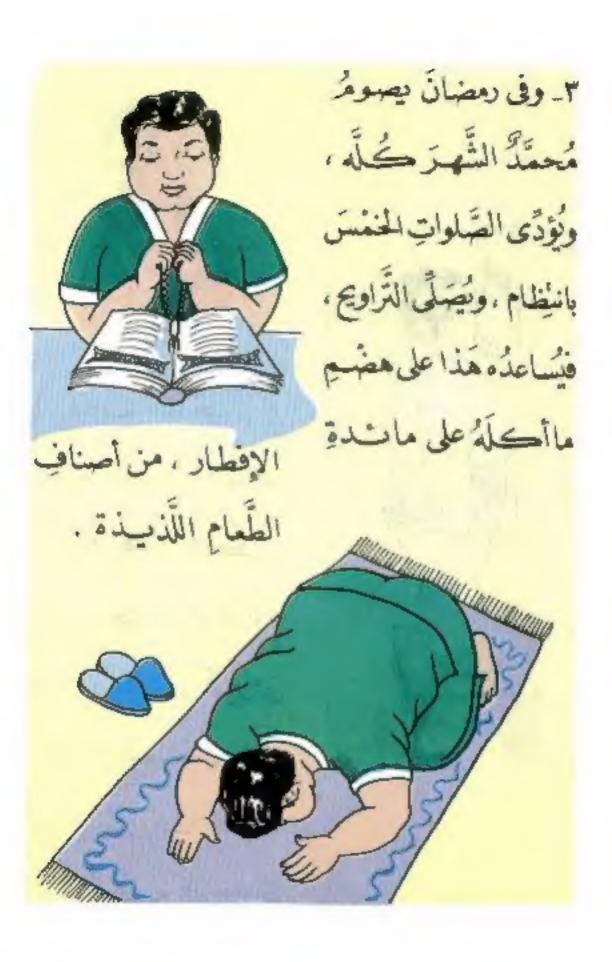
ا- مُحمَّد ولَدُ مؤدَّب ،
 لطيف ، يُحبُّه : اصدقاؤه
 في المدرسة ، وأفرادُ
 أسرقِه في البيت .







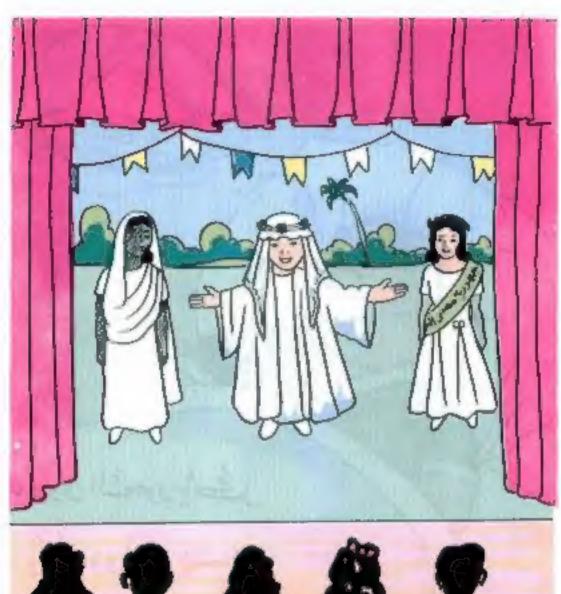
٩. مُحمّد طيّبُ القلب، لطيفُ المَعْشر، لايَعيبُه إلا إفراطُه في الأحكل، وعدمُ مُراعاتِه القيمَ الغِذائيَّة التي يحتاجُ إليها جسمُه الصّغير، فانفَخَ وانفَخ، حتَّى أصبحَ سمينا، مُمتلِنًا بالشَّخم واللَّخم.
وثقُل جسمُه عن الحركة، وعن مُمارسَةِ الألعابِ وثقُل جسمُه عن الحركة، وعن مُمارسَةِ الألعابِ الرَّياضيَة، التي يحتاجُ إليها كلُّ جسم صَغيرٍ أو كَبير.







الحكمة من الصَّومِ هي إزاحةُ المَعدة ، وتجديدُ نشاطِ الجسْم ، وأنْ يشعُرَ الإنسانُ بِما يشعرُ به الفقراءُ من حرمان ، فيعطِفَ عليهم ويساعدَهم .





وفى يومِ من الأيَّام ، كانَ يشتركُ ف التَّمشيلِ في حفلةٍ تُقيمُها المدّرسَة ، فسقطَ على الأرضِ من الإجهاد ، بسبب سِمنتِه الزّائدة ٧- وكشف عليه طبيب المدرسة، فنصحه بالإفلال من الأكل الدّم ، وأن يبدأ يظامًا دقيقًا ف الأكل الأكل النقص وزنه ، فلا يضعف قلب الصّغير ، عن اختمال أعباء جشمه الكبر .



٨- خافَ مُحمَّدُ على نفسِه ، ونظر إلى صورتِه فى المِدرَة ، فرأى عينيه غائرتينِ فى وجهبه المُدوِّدِ السَّمين ، فقالَ فى نفسِه : لابدَّ أن أتصرَّف السَّمين ، فقالَ فى نفسِه : لابدَّ أن أتصرَّف يحكمَة ، لأصيرَ ضامِرًا قويتًا ، لاسمينًا ضعيفًا كالبَرميلِ الغارغ .







٩- وذهب في نفس اليوم إلى الطّبيب الخاص، فوصف له نظامًا دقيقا للأكل والمَشي والألعاب الرّياضيّة . فقل من كميّة طعامِه وشرابِه، واشتركَ فن جَميع والألعاب الرّياضيّة بالمدرسة .





